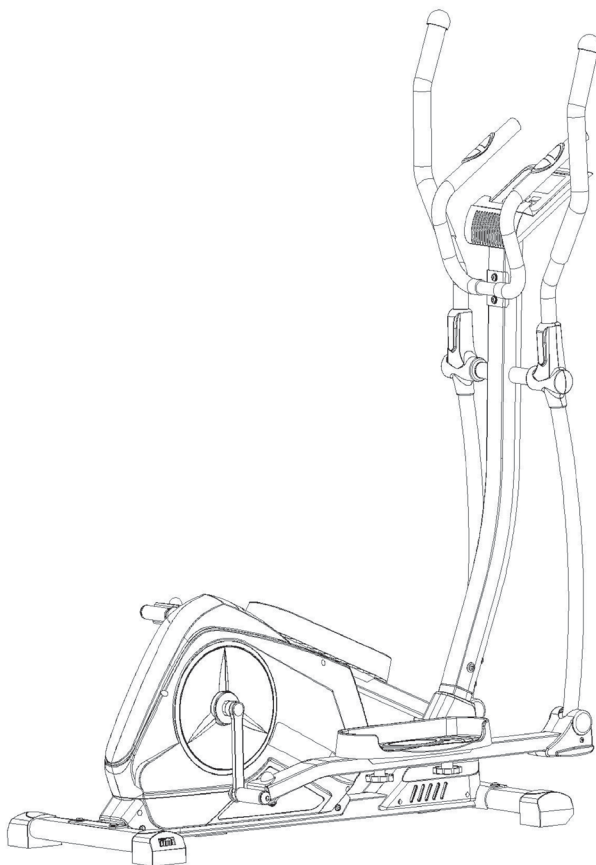




Epsilon Cross AS
Cardio cyklotrenažér

10032650

Vážení zákazník,

gratulujeme Vám k zakúpeniu produktu.

Prosím, dôkladne si prečítajte manuál a dbajte na nasledovné pokyny, aby sa zabránilo škodám na zariadení. Za škody spôsobené nedodržaním inštrukcií a pokynov neručíme.

OBSAH

Bezpečnostné pokyny 4

Prehľad zariadenia 6

Montáž 10

Ovládací panel a funkčné tlačidlá 19

Kardio tréning v skratke 22

Precvičenie sa pred tréningom 25

Tréning cez ovládací panel 27

Tréning pomocou aplikácie KINOMAP 31

Starostlivosť a údržba 43

Informácie k likvidácii 44

TECHNICKÉ ÚDAJE

Číslo položky	10032650
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz

VYHLÁSENIE O ZHODE

Výrobca:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,
Deutschland.



**Tento produkt je v súlade s
nasledovnými európskymi smernicami:**

2014/30/EU (EMV)

2014/35/EU (LVD)

2011/65/EU (RoHS)

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred použitím jednotky si pozorne prečítajte používateľskú príručku a uschovajte ju pre budúce použitie. Obrázky v návode na obsluhu slúžia len ako znázornenie a od skutočnosti sa môžu mierne líšiť. Výrobca si vyhradzuje právo vykonať na výrobku zmeny bez predchádzajúceho upozornenia.

- Návod na obsluhu si uschovajte na bezpečnom mieste, aby Ste doň mohli kedykoľvek nahliadnuť.

- Nezačínajte s montážou jednotky pred tým, než si úplne neprečítate návod na obsluhu. Bezpečnosť a účinnosť zariadenia je možné zaručiť len vtedy, ak je zariadenie správne zmontované a riadne udržiavané a používané. Je Vašou vlastnou zodpovednosťou zaistiť, aby všetci používatelia zariadenia boli informovaní o varovaniach a preventívnych opatreniach súvisiacich s používaním zariadenia.

- Zariadenie musí byť umiestnené na stabilnej a rovnej ploche, aby sa zabezpečilo jeho bezpečné použitie. Podlahu pod zariadením chráňte rohožou. Zariadenie nepoužívajte vo vlhkých prostrediach, ako sú bazény atď. Bezpečnostná vzdialenosť okolo zariadenia musí byť najmenej 0,5 metra.

- Pred začatím výcvikového programu sa poraďte s Vaším lekárom, aby Ste zistili, či nemáte nejaké fyzické alebo zdravotné problémy, ktoré by sa mohli použitím prístroja zhoršovať a predstavovať tak riziko pre Vaše zdravie a bezpečnosť, alebo či nemáte problémy, ktoré by Vám bránili v správnom a bezpečnom používaní zariadenia. Poradenstvo lekára je nevyhnutné aj v prípade, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú Váš pulz, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.

- Dávajte pozor na signály svojho tela. Chybný alebo nadmerný tréning môže byť škodlivý. Okamžite zastavte tréning, ak si všimnete nasledujúce príznaky: bolesť/tlak v hrudi, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, príznaky točenia hlavy, závraty alebo nevoľnosť. Ak na sebe spozorujete niektoré z týchto príznakov, mali by Ste sa o pokračovaní tréningu poradiť s lekárom.

- Nezačínajte cvičiť priamo po jedle.

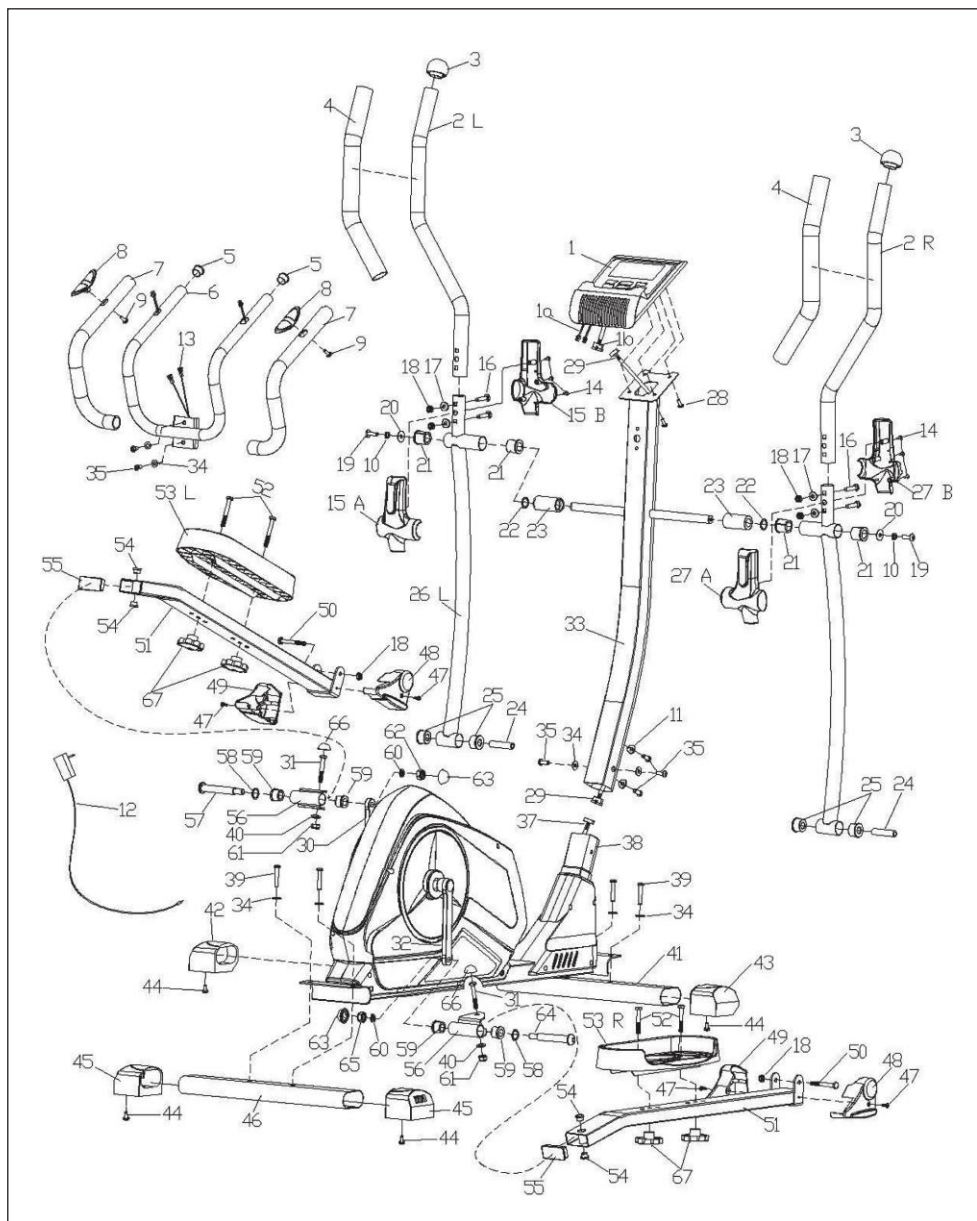
- Zariadenie môžu montovať jedine dospelé osoby. Deti a domáce zvieratá držte mimo dosahu zariadenia.

- Zariadenie smie byť použité iba v domácnosti.

Poznámka: Maximálna hmotnosť užívateľa: 120 kg.

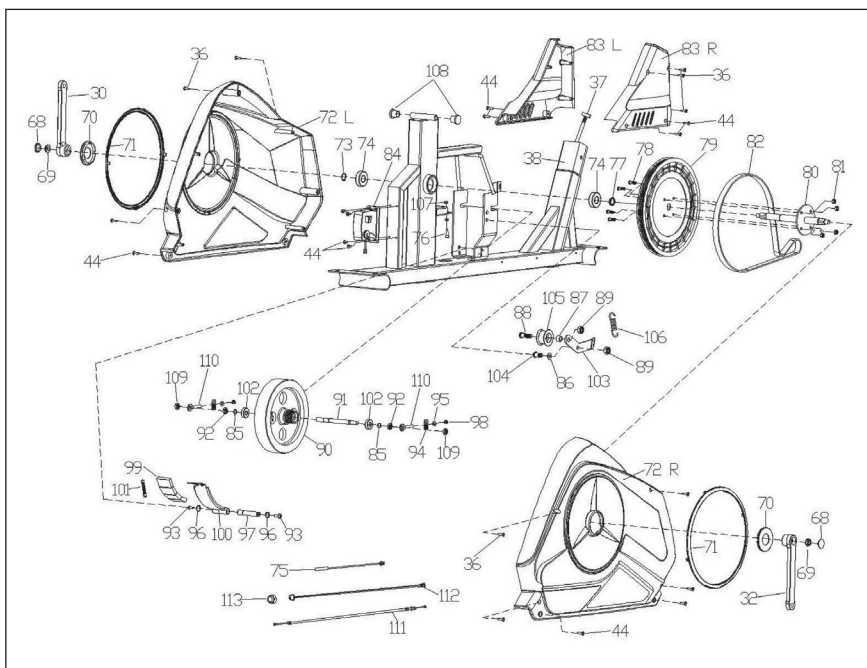
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie. Môže sa použiť len pre cvičenia uvedené v príručke.
- Pri používaní prístroja používajte vhodné oblečenie a výcvikové obuv. Vyhybajte sa oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť alebo ktoré by mohlo obmedziť slobodu Vášho pohybu.
- Počas cvičenia udržiavajte chrbát rovno.
- Pred každým použitím skontrolujte, či sú riadidlá, sedlo, matice a skrutky správne utiahnuté.
- Dávajte pozor na maximálnu pozíciu pre nastaviteľné súčasti prístroja a v žiadnom prípade neprekračujte značku "Stop", pretože by to mohlo viesť k riziku poranenia sa.
- Prístroj používajte iba popísaným spôsobom. Ak počas montáže alebo kontroly spozorujete akékoľvek poškodené súčasti alebo ak zariadenie počas používania vydáva zvláštne zvuky, zariadenie ihneď prestaňte používať. Zariadenie nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia dávajte pozor, aby Ste si neporanili chrbát. Vždy používajte zdvíhacie techniky šetrné k Vašej chrbtici a v prípade potreby vyhľadajte pomoc ďalšej osoby.
- Všetky pohyblivé časti zariadenia (ako sú pedále, rukoväte, sedadlá ... atď.) musia byť servisované raz týždenne. Pred každým použitím skontrolujte ich stav. Ak je niečo poškodené alebo uvoľnené, okamžite danú časť dotiahnite alebo opravte. Nepokračujte v používaní zariadenia, kým neodstránite všetky zistené závady.
- Venujte zvýšenú opatrnosť prípadnej strate či poškodeniu systému voľnobehu, čo predstavuje vážne riziko.
- Dbajte na to, aby sa napájací kábel nenachádzal v blízkosti zdrojov tepla.
- Do otvoru zariadenia nekladajte žiadne predmety.
- Pred premiestnením alebo čistením prístroja vypnite zariadenie a odpojte napájací kábel z elektrickej zásuvky. Povrchy čistite s jemným čistiacim prostriedkom a vlhkou handričkou. Nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Zariadenie nepoužívajte na miestach, ktoré nemajú možnosť kontroly teploty, ako sú napríklad nevykurované garáže, verandy, kúpeľne či exteriér.
- Prístroj používajte len tak, ako je to popísané v tomto návode na obsluhu.
- Nesprávne vykonané opravy a / alebo zmeny na konštrukcii (napríklad odstránenie alebo výmena originálnych častí) môžu ohroziť používateľa zariadenia.
- Rotačný disk sa počas používania veľmi zahrieva. Pozor na nebezpečenstvo popálenia sa.
- Ak zariadenie nepoužívate, aktivujte uzamknutie klávesnice.

PREHL'AD ZARIADENIA



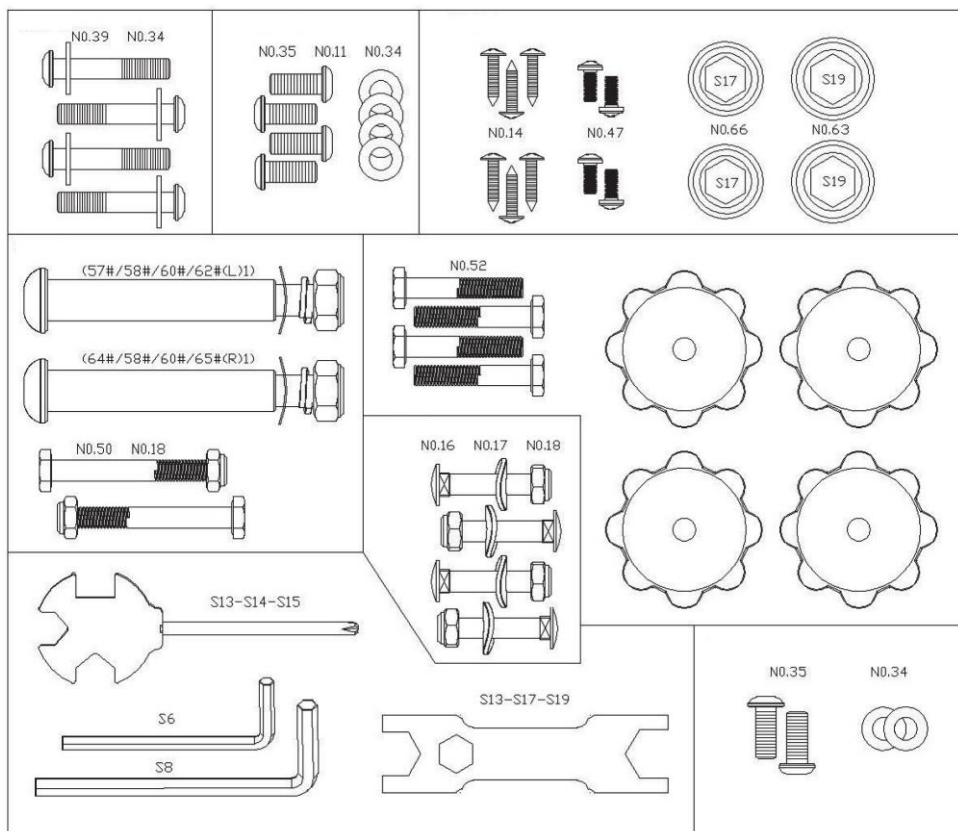
ZOZNAM ČASTÍ ZARIADENIA

Č.	Súčiastka	Ks	Č.	Súčiastka	Ks
1	Ovládací panel	1	41	Predný stabilizátor	1
2	Pravá / Ľavá rukoväť	2	42	Krytka prednej trubice (Ľavá)	1
3	Krytky rúrok	2	43	Krytka prednej trubice (Pravá)	1
4	Pena	2	44	Skrutka ST4.2 × 16	16
5	Krytky rúrok	2	45	Krytka stabilizátora	2
6	Stredné riadidlá	1	46	Zadný stabilizátor	1
7	Pena	2	47	Skrutka M5 × 16	4
8	Ručný snímač pulzu	2	48	Dekoračný kryt (P)	2
9	Skrutka ST4.2 × 20	2	49	Dekoračný kryt (Ľ)	2
10	Perová podložka D8	2	50	5Skrutka M8 × 75	2
11	Zvlnená podložka D8	2	51	Tyčka pedálov	2
12	Napájanie	1	52	Skrutka M8×45	4
13	Vedenie snímača pulzu	2	53	Pedál Ľ / P	2
14	Skrutka ST3 × 16	6	54	Priechodka Ø14xØ10.1 × 12.5	4
15	Dekoračný kryt	2	55	Krytka tyčky J60 × 30 × 1,5	2
16	Skrutka M8 × 40	4	56	Spojovník	2
17	Zvlnená podložka D8 × Ø16 × R19	4	57	Skrutka kľuky 1/2 "(Ľ)	1
18	Nylonová matica M8	6	58	Zvlnená podložka D16	2
19	Šesťhranná skrutka M8 × 20	2	59	Priechodka Ø24xØ16.1 × 20	4
20	Podložka D8 × Ø32 × 2	2	60	Perová podložka 1/2 "	2
21	Priechodka Ø32 × Ø30 × 28	4	61	Nylonová matica M10	2
22	Zvlnená podložka D19	2	62	Matice kľukovej nápravy 1/2 "(Ľ)	1
23	Priechodka Ø32 × Ø19 × 65	2	63	Dekoračný kryt S19	2
24	Priechodka Ø14 × Ø8,5 × 60	2	64	Skrutka kľuky 1/2 "(P)	1
25	Priechodka Ø32 × Ø14 × 20	4	65	Samoistiaca matica kľukovej nápravy 1/2 "(R)	1
26	Spodná rukoväť Ľ / P	2	66	Dekoračný kryt S17	2
27	Krytka rukoväte	1	67	Nastavovacie skrutky M8	4
28	Skrutka M5 × 10	4	68	Dekoračný kryt kľuky	2
29	Kábel ovládacieho panela (horný)	1	69	Matka M10 × 1,0	2
30	Kľuka (Ľavá)	1	70	Dekoračná krytka pre otvor kľuky	2
31	Šesťhranná skrutka M10 × 1,5 × 57L	2	71	Dekoračná krytka prevodníka	2
32	Kľuka (Pravá)	1	72	Ochranný kryt (Ľ / P)	2
33	Predný stípič	1	73	Pružina osi D17	1
34	Podložka D8 × Ø20 × 1,5	8	74	Ložiská 6203	2
35	Skrutka M8 × 16	6	75	Kábel na meranie rýchlosti	1
36	Skrutka ST4.2 × 16	9	76	Šesťhranná skrutka M6 × 30	1
37	Kábel ovládacieho panela (dolný)	1	77	Priechodka osi	1
38	Hlavný rám	1	78	Šesťhranná skrutka M6 × 15	4
39	Skrutka M8 × 50	4	79	Kladka	1
40	Podložka D10 × Ø20 × 2	2	80	Os	1



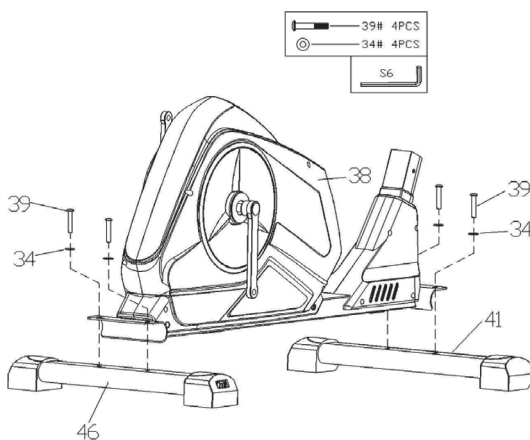
Č.	Súčiastka	Ks	Č.	Súčiastka	Ks
81	Nylonová matica M6	4	98	Nylonová matica M6 × 1,0	2
82	Remeň	1	99	Magnet	4
83	Kryt (Ľ / P)	2	100	Magnetická doska	1
84	Motor	1	101	Pružina	1
85	Pružina osi d10	2	102	Ložisko 6000	2
86	Podložka D10	1	103	U-profil	1
87	Priečodka	1	104	Skrutka M10 × 1,25	1
88	Skrutka M10 × 1,25	1	105	Prítlačná kladka	1
89	Nylonová matica M10 × 1,25	2	106	Pružina	1
90	Zotrvačník	1	107	Šesťhranná matica M6 × 1,0	2
91	Os zotrvačníka	1	108	Koncovka na tyč	2
92	Šesťhranná matica M10 × 1,0	2	109	Šesťhranná matica M10 × 1,0	2
93	Skrutka M6 × 20	2	110	Skupina skrutiek	1
94	Strmeňový kaliber	2	111	Kábel motora	1
95	Podložka D6	2	112	Napájací kábel	1
96	Pružina osi D12	2	113	Šesťhranná matica M12 × 1,0	1
97	Magnetická os	1			

Malé súčiastky

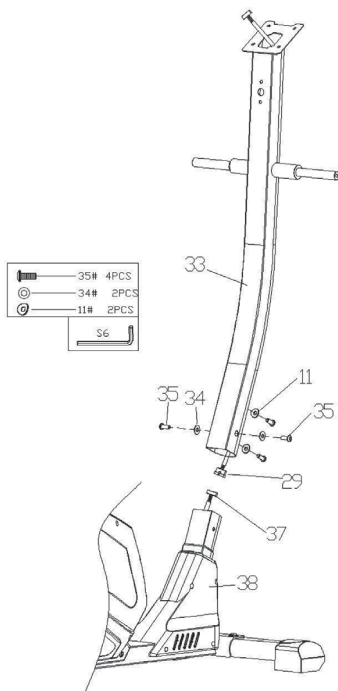


MONTÁŽ

1

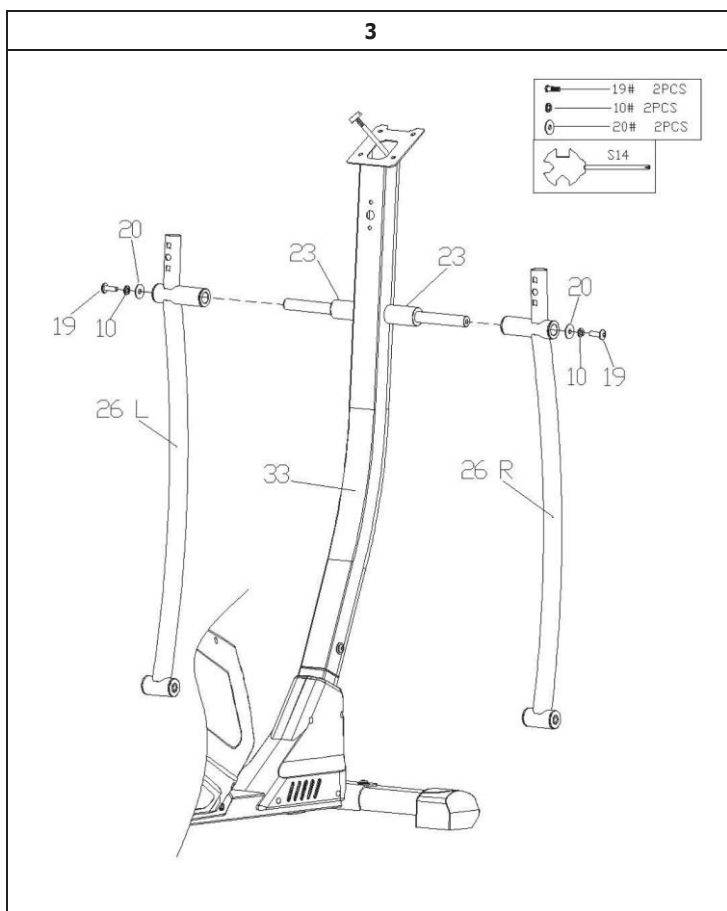


Pripevnite predný stabilizátor (41) a zadný stabilizátor (46) k hlavnému rámu (38) pomocou skrutiek (39) a podložiek (34). Zadný stabilizátor nemá žiadne kolesá, predný stabilizátor kolesá má.

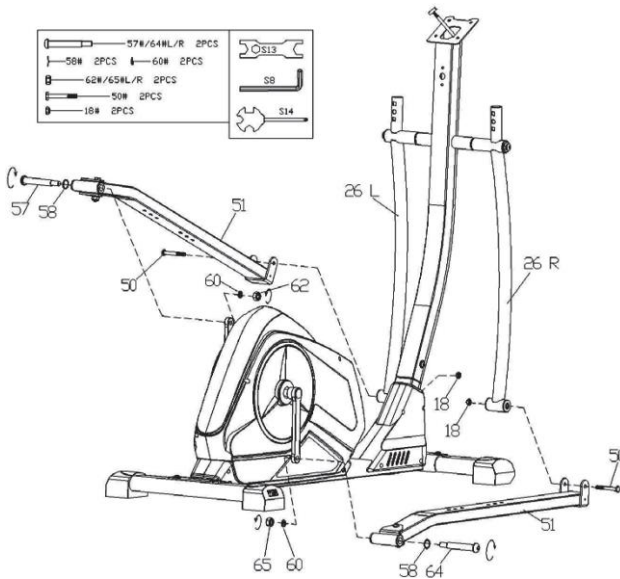


Podľa schémy na obrázku pripojte káble ovládacieho panela (29 a 37). Pri pripájaní káblov ovládacieho panela (29 a 37) skontrolujte, či sú všetky kolíky rovno. V opačnom prípade môže dôjsť k poruche ovládacieho panela. Pomocou skrutiek (35) a podložiek (34 a 11) pripevnite predný stĺpik (33) k hlavnému rámu (38).

Upozornenie: Po vykonaní kroku 3 utiahnite skrutky (35) a podložky (34 a 11) a pravidelne ich kontrolujte, či držia pevne.

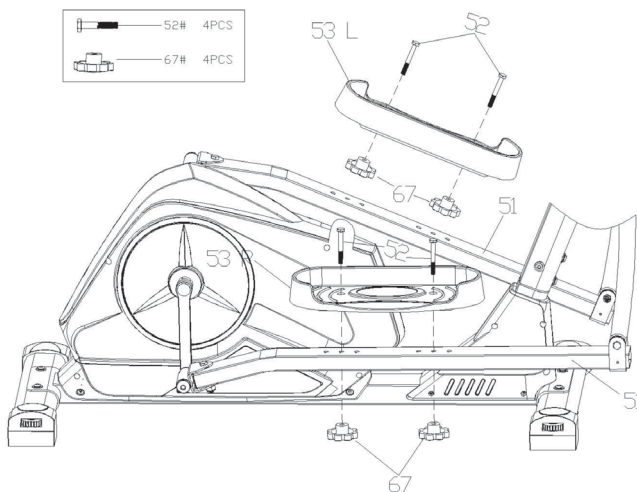


Uistite sa, že priechodky (23) sú už namontované na oboch stranách predného stĺpiku (33). Pripevnite spodné riadidlá (26 L / P) k prednému stĺpiku (33) a to pomocou šesťhranných skrutiek (19) a perových podložiek (10 a 20). Spodné riadidlá nedotáhajte príliš na tesno, pretože sa musia voľne pohybovať.



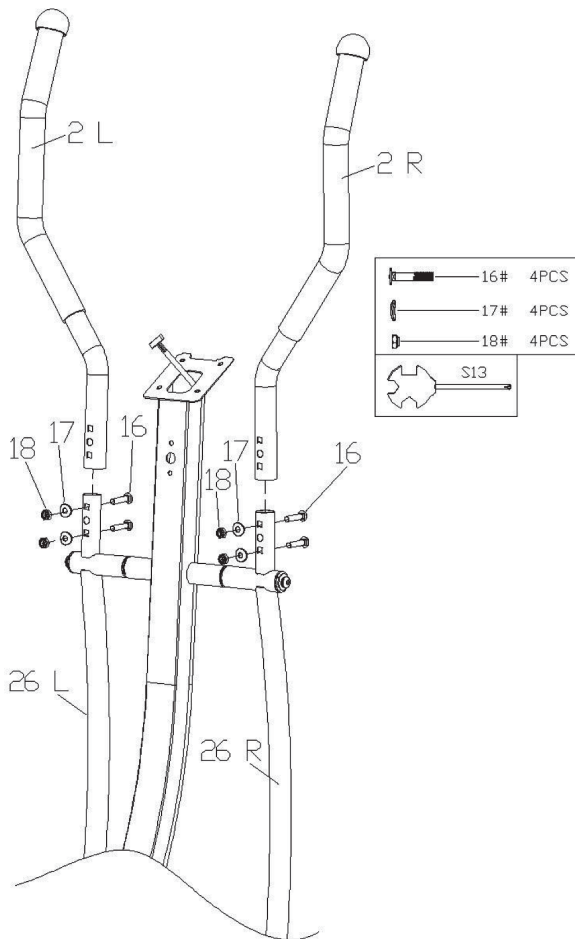
Voľne pripevnite zadnú časť pedálov (51 Ľ / P) ku kľúke (57 Ľ / 64 P), a to pomocou skrutiek a perových podložiek (60). Voľne pripevnite prednú časť pedálov (51 Ľ / P) k spodným riadidlám (26 Ľ / P) pomocou skrutiek M8 * 75 (50) a nylonových matíc (18). Najprv dotiahnite skrutky (57 / 64 Ľ / P). Následne upevnite perovú podložku (60) a nylonové matice (65/62 Ľ / R). Nakoniec dotiahnite zostávajúce, práve namontované skrutky. Všetky skrutky a matice pravidelne kontrolujte, či držia pevne.

5

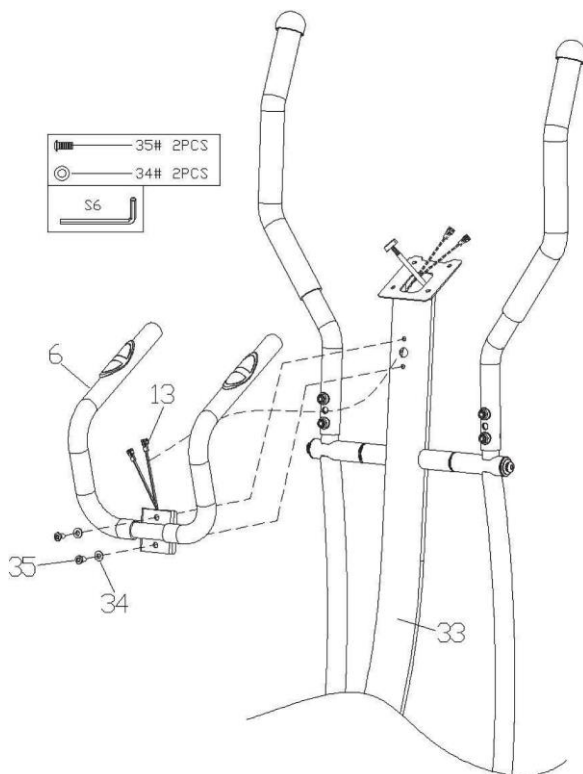


Pedále (53 L / P) pripevnite k tyčke pedálov (51), a to pomocou skrutiek (52) a nastavovacích skrutiek (67).

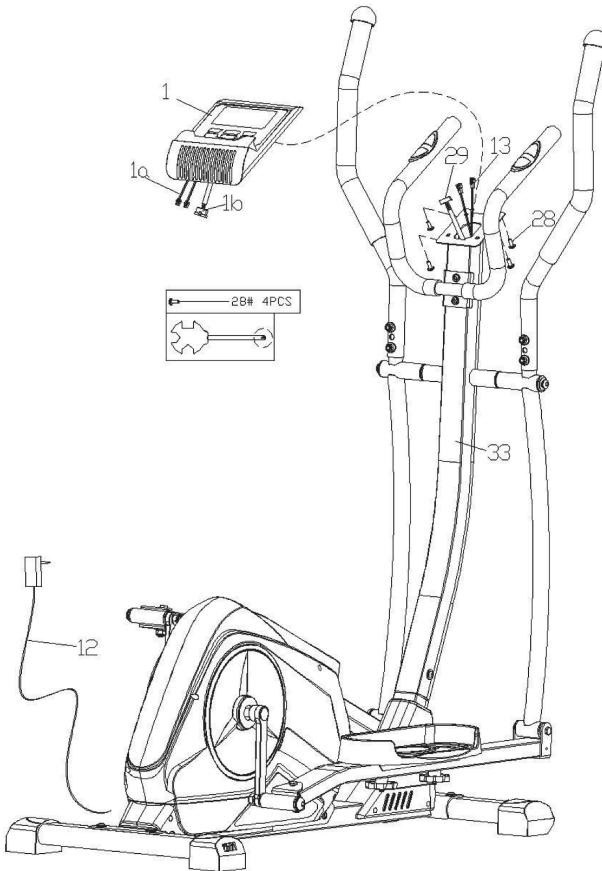
Poznámka: Dolná strana pedálov by mala smerovať von, aby Ste sa uistili, že obidva pedále ľahko primontujete.



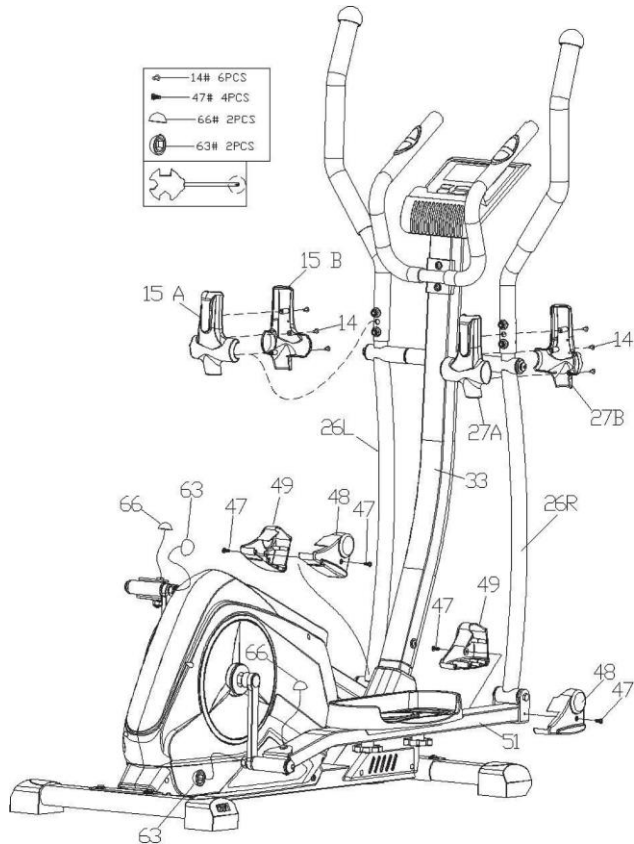
Pomocou skrutiek (16), podložiek (17) a nylonových matíc (18) pripevnite riadidlá (2 L / P) k spodným riadidlám (26 L / R). Uťahnite všetky upevňovacie prvky.



Pomocou skrutiek (35) a podložiek (34) namontujte stredné riadidlá (6) na predný stĺpik (33).

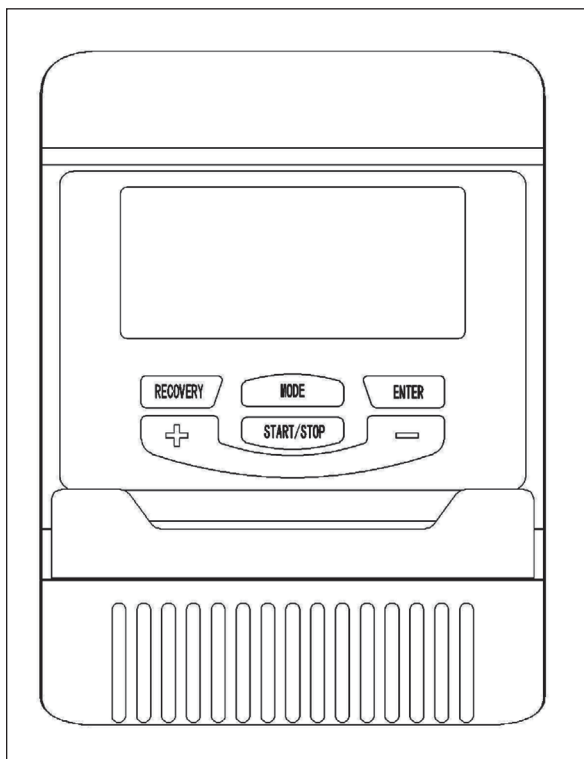


Pripojte káble ručného snímača pulzu k ovládaciemu panelu (1). Potom pomocou skrutiek (28) pripevnite ovládací panel (1) k prednému stĺpiku (33). Zapojte napájací adaptér (12) do elektrickej zásuvky a do zásuvky na zadnej strane prístroja. Pred pokračovaním ku kroku 9 sa uistite, že ovládací panel a prístroj fungujú správne.



Pomocou skrutiek (14) pripevnite kryt riadidiel (15 AB / 27 AB) k spodnej rukoväti (26 L / R). Nasad'ite dekoračný kryt (66) na zadnú časť otvoru kľuky pedálu, aby ste zakryli otvorenú hlavu skrutky. Naskrutkujte dekoračný kryt (63) na zadnú stranu vnútornej ľavej a pravej kľuky pedálu. Pomocou skrutiek (47) pripevnite dekoračné kryty (48 / 49) k spodnej rukoväti (26 L / P).

OVLÁDACÍ PANEL A FUNKČNÉ TLAČIDLÁ



Funkcia tlačidiel

Tlačidlo	Funkcia
START/STOP	• spustenie / ukončenie tréningových relácií • meranie percentuálneho podielu telesného tuku a ukončenie funkcie merania percentuálneho podielu telesného tuku. • Stlačením a podržaním tohto tlačidla po dobu 3 sekúnd obnovíte všetky hodnoty na hodnotu 0
DOWN = NADOL (-)	Znížte hodnotu vybraného tréningového parametra (TIME, DISTANCE, atď.). Počas tréningu týmto tlačidlom znížite odpor.
UP = NAHOR (+):	Zvýšte hodnotu vybraného tréningového parametra (TIME, DISTANCE, atď.). Počas tréningu týmto tlačidlom zvýšite odpor.
ENTER	Požadovaná hodnota alebo tréningový režim, ktorý Ste zvolili pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, tlačidlom ENTER potvrdíte.
TEST (PULSE, RECOVERY)	Stlačením tohto tlačidla vyberte režim regenerácie po tom, čo počítač meral srdcovú frekvenciu. Tento režim má 6 úrovní. Úroveň F1 je najlepšia a úroveň F6 je najhoršia.
MODE	Stlačením tohto tlačidla vyberiete požadovanú funkciu.

Parametre tréningu

Parameter	Rozsah zobrazenia	Prednastavený čas	Zvýšenie / zníženie	Popis
Time (čas)	0:00 ~ 99:00	0:00	± 1:00	• Keď sa na obrazovke zobrazí 0:00, čas tréningu sa bude počítať smerom nahor. • Keď sa na obrazovke zobrazí nastavený požadovaný čas tréningu (od 1:00 do 99:00), čas sa bude odpočítavať smerom nadol z nastavenej hodnoty až na hodnotu 0.
Distance (vzdialenosť)	0,00 ~ 999,0	0,00	± 1	• Keď sa na obrazovke zobrazí 0,00, bude sa smerom nahor počítať ubehnutá vzdialenosť od začiatku tréningu. • Keď sa na obrazovke zobrazí nastavená požadovaná vzdialenosť (od 1,00 až 999,00), ubehnutá vzdialenosť sa bude odpočítavať smerom nadol z nastavenej hodnoty až na hodnotu 0
Calories (Kalórie)	0,00 ~ 9950	0,00	± 50	• Keď sa na obrazovke zobrazí hodnota 0.0, budú sa smerom nahor počítať kalórie, ktoré boli spálené od začiatku tréningu. • Keď sa na obrazovke zobrazí nastavená požadovaná spotreba kalórií (od 50,0 ~ 9950), počet spálených kalórií sa bude odpočítavať smerom nadol z nastavenej hodnoty až na hodnotu 0
Watt	20 ~ 300	100	± 10	Počet wattov môže používateľ meniť iba v programe na kontrolu wattov
Age (Vek)	10 ~ 99	30	± 1	Cieľová srdcová frekvencia je vypočítaná na základe Vášho veku. Akonáhle Vaša aktuálna srdcová frekvencia prekročí cieľovú srdcovú frekvenciu, na obrazovke sa rozblík kontrolka pre tento parameter

Poznámka: Niektoré parametre v určitých režimoch nie je možné nastaviť. Ak po výbere programu stlačíte tlačidlo ENTER, rozblík sa parameter času "TIME". Požadovaný čas môžete nastaviť pomocou tlačidiel UP (HORE) alebo DOWN (DOLE). Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte zvolenú hodnotu. Rozblík sa nasledujúci parameter. Pokračujte rovnakým spôsobom a pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE zvolíte požadovanú hodnotu všetkých parametrov. Ak chcete s tréningom začať, stlačte tlačidlo START / STOP

KARDIO TRÉNING V SKRATKE

Pravidelný kardio tréning stimuluje Váš kardiovaskulárny systém (srdce a dýchanie). Zlepšujete si tak svoj stav, chudnete a spaľujete tuk. Preto je toto cvičenie odporúčané v prípade, že chcete schudnúť. Počas cvičenia sa najskôr spaľuje glukóza a následne tuky uložené v tele. Náročné kardio tréningy (napr. intervalové tréningy, tréningy s vysokou rezistenciou a tréningy počas dlhšieho časového obdobia) si vyžadujú väčšie úsilie a preto okrem vytrvalosti trénujú aj svalstvo. Čím pravidelnejšie budete cvičiť, tým efektívnejší Váš tréning bude (aj pri krátkych 20 minútových tréningoch).

Počas tréningu:

Záťaž počas kardio-tréningovej fázy rozhodne určuje intenzitu tréningu a s tým súvisiace výsledky tréningu. Optimálny tréning zahŕňa fázu zahrievania (1), intenzívnejšiu kardio-tréningovú fázu (2) a konečnú fázu schladenia (3). Ak chcete zlepšovať svoje výsledky alebo spáliť kalórie, mali by Ste prejsť týmito 3 fázami a na vibračnej doske cvičiť najmenej 20-30 minút.

1. fáza zahrievania:

Vždy trénujte s malým odporom. 5 až 10 minútová doba zahrievania je dôležitá, pretože Vaše svaly sa najskôr musia zahriať. Najmä počas fázy zahrievania by Ste mali dať Vaším svalom čas pripraviť sa na intenzívnejší tréning. Ako začiatočník môžete začať trénovať prvé 3 minúty na najjednoduchšej úrovni a postupne intenzitu a obťažnosť tréningu zvyšovať podľa toho, ako sa cítite.

2. kardio-tréningová fáza

Po približne 10 minútach môžete prejsť na fázu kardio tréningu. Ak používate intervalové tréningové programy, tréningový počítač bude riadiť obťažnosť a odpor tréningu v intervaloch a simulovať tak meniace sa podmienky tréningu..

Kardio-tréningová fáza sa radí k aeróbnej alebo anaeróbnej tréningovej oblasti v závislosti od energetických výdavkov. Tieto oblasti sú definované takto:

Aeróbna tréningová oblasť:

V tejto oblasti sa zlepšujete kardiovaskulárny systém a spaľuje tuk. Napriek miernemu úsiliu, zvýšenému srdcovému tepu, hlbšiemu dýchaniu, zahriatiu a miernemu poteniu sa nebudete cítiť príliš vyčerpaný, dýchanie sa Vám nijako výrazne nezrýchli, takže Ste stále schopný sa s niekým rozprávať bez toho, aby Ste vyšli z dychu a máte pocit, že túto záťaž by Ste dokázali udržať dlhú dobu bez toho, aby Ste boli vyčerpaný. Je to ako keď ľahko a pomaly kráčate do kopca. Svaly a srdce pracujú intenzívnejšie, čím sa do svalov stále dostáva potrebné množstvo kyslíka. A hoci je tvorba anaeróbnej energie v malom množstve tiež aktívna, všetka vytvorená kyselina mliečna môže byť stále úplne odbúraná. V tejto aeróbnej tréningovej oblasti by Ste mali stráviť väčšinu svojho tréningu. Ak zaťaženie budete aj naďalej zvyšovať, v určitom bode sa dostanete na hranicu, keď už tvorba kyslíka z energie nebude postačujúca a na rad príde anaeróbne vytvorená energia. Teraz Ste vstúpili do anaeróbnej tréningovej oblasti.

Anaeróbna tréningová oblasť:

V tejto oblasti zlepšujete výkon a rýchlosť. Akonáhle Ste zvýšili svoj tréning do tejto fázy, pohybová práca sa stáva oveľa namáhavejšia, a to kvôli stúpajúcej hladine laktátu, začnete sa viac potiť, dýchanie sa výrazne zrýchli a po určitom čase, v závislosti Vašej fyzickej kondícii, sa Vaše svaly unavia, budete sa cítiť vyčerpaný a nakoniec nebudete schopný v takejto záťaži pokračovať..

3. konečná fáza schladenia:

Na konci tréningu zostanete aspoň 5 minút vo fáze schladenia, počas ktorej budete pokračovať Váš tréning opäť na nízkej úrovni odolnosti bez veľkého úsilia. Fáza schladenia alebo zotavenia je tiež užitočná pri prevencii nožnej svalovej bolesti po cvičení. Po intenzívnom tréningu sa odporúča aj aktívna regenerácia, ako je napríklad horúci kúpeľ, sauna alebo masáž.

Váš pokrok v tréningu:

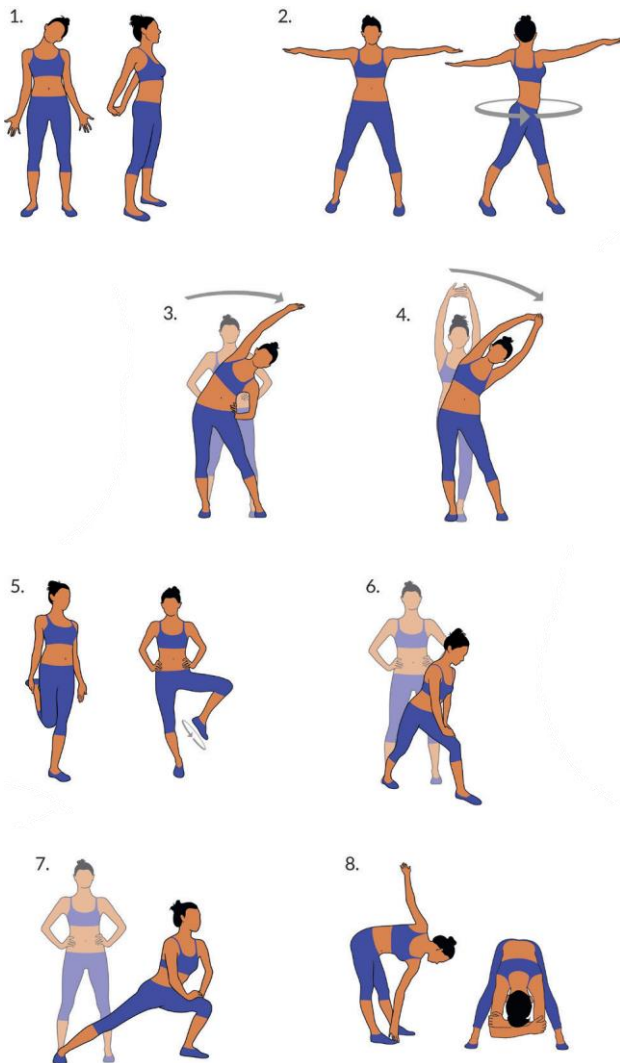
Takýmto spôsobom môžete mesačne zintenzívňovať Váš tréning, najmä tým, že budete čoraz viac predlžovať Vašu kardio tréningovú fázu alebo zvyšovať odpor cvičenia (alebo si zvolíte náročnejší intervalový tréning).

Tekutiny a strava:

Píte pred, počas a po tréningu. Počas cvičenia vypite každých 10 - 15 minút aspoň 2 glgy vody (100 až 200 ml). Ak Vaše cvičenie trvá dlhšie ako 1 hodinu, mali by Ste piť špecializované športové nápoje, aby Ste sa vyhli dehydratácii.

Pre optimálne kardiologické tréningy je veľmi dôležitá správne prispôsobená strava pred a po fyzickej aktivite. Pred cvičením je najlepšie konzumovať uhľohydráty, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú v ryži a cestovinách, pretože telu poskytujú dôležité množstvo energie. Po tréningu budete musieť "naplniť" bielkoviny, ktoré sa nachádzajú napríklad vo vajciach, jogurte a sušenom ovocí. Dokonca aj v prípade, že chcete schudnúť, je absolútne nevyhnutné po tréningu sa najesť, aby sa Vaše telo mohlo zregenerovať.

CVIČENIA NA ZAHRIATIE



Zahrievacie cvičenie vykonajte vždy pred každým tréningom. Týmto spôsobom si mobilizujete kĺby a aktivujete svaly. Ak máte nepríjemný pocit pri jednotlivých pohyboch a / alebo cítite bolesť, preskočte tento cvik a dohodnite sa so svojím lekárom alebo fitness trénerom na alternatívnych zahrievacích cvičeniach.

Každý cvik by mal mať niekoľko opakovaní (vpravo a vľavo), aby Ste bez problémov mohli začať s Vaším kardio tréningom. Vyhradte si približne 5 minút pre nasledovné KLARFIT-cvičenia:

1. Hlavu pomaly nakláňajte striedavo doprava a doľava. Potom začnite hýbať ramenami (kruhové pohyby).
2. Vystrite ramená a otáčajte bokmi. Nohy nie sú pevne pripevnené k zemi (členky sprevádzajú otáčanie tela).
3. Ohýbajte boky, jednu ruku majte pri tom natiahnutú smerom nahor. Pre každú stranu zostaňte v tejto pozícii na niekoľko sekúnd.
4. Ohýbajte boky, pričom majte obidve ruky vystreté a spojené nad hlavou. Pre každú stranu zostaňte v tejto pozícii na niekoľko sekúnd. Táto verzia je o niečo intenzívnejšia, nakoľko máte vystretú aj druhú ruku.
5. Stojte na jednej nohe a držte si druhou rukou nartu zohnutej nohy. Tu mobilizujete členky a mierne natiahnete stehenný sval. Ak je to potrebné, oprite sa o niečo, aby Ste udržali rovnováhu. Zostaňte stát' na jednej nohe, druhú nohu pokrčte, chyt'te si koleno rukami a členkom robte kruhové pohyby raz na jednu a raz na druhú stranu.
6. Vykročte jednou nohou dopredu, ohnite ju v kolene do 90° (koleno neprekračuje špičky na nohe) a zaprite sa rukami o stehno pokrčenej nohy. Okrem kolien a členkov mobilizujete aj zadné lýtkové svaly.
7. Zopakujte cvičenie z časti 6 s tým rozdielom, že teraz robíte veľký výpad dopredu a späť. Cvik je takto intenzívnejší.
8. Rozkročte vystreté nohy na šírku bokov, predkloňte sa a striedavo sa dotýkajte pravou rukou špičiek ľavej nohy a opačne. Nakoniec nechajte ruky uvoľnene visieť.

TRÉNING CEZ OVLÁDACÍ PANEL

Takto používate tréningové programy:

Manuálny program (P1)

Zvoľte "Manual" stlačením tlačidla UP alebo DOWN a výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER. Na obrazovke sa rozblíka prvý parameter "TIME", ktorý môže byť nastavený stlačením tlačidiel hore alebo dole. Stlačte tlačidlo ENTER na uloženie požadovaných hodnôt času. Teraz môžete nastaviť ďalší parameter. Pomocou tohto postupu nastavte všetky parametre a stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie.

Upozornenie: Ak sa parametre po odpočítavaní dostanú až na hodnotu "0", zariadenie pípne a tréning sa automaticky zastaví. Ak chcete pokračovať v tréningu, opäť stlačte tlačidlo ŠTART / STOP, aby Ste dosiahli požadované cieľové parametre.

Predprogramované tréningové profily (P2 – P9)

Existuje 8 predprogramovaných tréningových profilov, ktoré je možné použiť. Všetky predprogramované profily majú 24 úrovní odporu. Vyberte jeden z programov stlačením tlačidiel HORE alebo DOLE a stlačením tlačidla ENTER výber potvrdíte. Na obrazovke sa rozblíka prvý parameter "TIME", ktorý môže byť nastavený stlačením tlačidiel hore alebo dole. Stlačte tlačidlo ENTER na uloženie požadovaných hodnôt času. Teraz môžete nastaviť ďalší parameter. Pomocou tohto postupu nastavte všetky parametre a stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie.

Upozornenie: Ak sa parametre po odpočítavaní dostanú až na hodnotu "0", zariadenie pípne a tréning sa automaticky zastaví. Ak chcete pokračovať v tréningu, opäť stlačte tlačidlo ŠTART / STOP, aby Ste dosiahli požadované cieľové parametre.

Program na kontrolu počtu wattov (P10)

Stlačením tlačidiel hore alebo dole vyberte "Watt control program" a stlačením tlačidla ENTER výber potvrdíte. Na obrazovke sa rozblíka prvý parameter "TIME", ktorý môže byť nastavený stlačením tlačidiel hore alebo dole. Stlačte tlačidlo ENTER na uloženie požadovaných hodnôt času. Teraz môžete nastaviť ďalší parameter. Pomocou tohto postupu nastavte všetky parametre a stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie.

Upozornenie: Ak sa parametre po odpočítavaní dostanú až na hodnotu "0", zariadenie pípne a tréning sa automaticky zastaví. Ak chcete pokračovať v tréningu, opäť stlačte tlačidlo START / STOP, aby Ste dosiahli požadované cieľové parametre. Počítač automaticky prispôsobí odpor v závislosti od rýchlosti, aby udržal konštantný príkon. Hodnotu príkonu môžete nastaviť stlačením tlačidiel hore alebo dole.

Program telesného tuku (P11)

1. Stlačením tlačidla hore alebo dole vyberte "BODY FAT" a stlačte tlačidlo ENTER na potvrdenie výberu.
2. Na obrazovke sa rozblíka nápis MALE (Muž). Pohlavie sa dá upraviť stlačením tlačidiel HORE alebo DOLE. Stlačte tlačidlo ENTER na uloženie nastaveného pohlavia.
3. Na obrazovke začne blikať "175", čo predstavuje Vašu výšku. Výšku môžete upraviť stlačením tlačidiel HORE alebo DOLE. Stlačte tlačidlo ENTER na uloženie nastavenej výšky.
4. Na obrazovke teraz začne blikať "30", čo predstavuje Váš vek. Vek môžete upraviť na správnu hodnotu stlačením tlačidiel HORE alebo DOLE. Stlačte tlačidlo ENTER na uloženie nastaveného veku.
5. Na spustenie merania stlačte tlačidlo START / STOP a držte rukoväť na meranie srdcovej frekvencie.
6. Po 15 sekundách sa na displeji zobrazí "Body Fat% (telesný tuk), BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index) a BODY TYP (typ postavy)". Na základe vypočítaného percenta telesného tuku sa rozlišuje 9 typov postavy (Vid' tabuľka nižšie).
7. Stlačením tlačidla START / STOP sa vrátite na hlavnú obrazovku.

Typ	Percento nameraného telesného tuku %
1	5 – 9
2	10 – 14
3	15 – 19
4	20 – 24
5	25 - 29
6	30 - 34
7	35 - 39
8	40 - 44
9	45 - 50

Program cieľovej srdcovej frekvencie (P12)

Stláčaním tlačidiel hore alebo dole vyberte "TARGET H.R." a stlačte tlačidlo ENTER na potvrdenie výberu. Na obrazovke sa rozblíka prvý parameter "TIME", ktorý môže byť nastavený stlačením tlačidiel hore alebo dole. Stlačte tlačidlo ENTER na uloženie požadovaných hodnôt času. Teraz môžete nastaviť ďalší parameter. Pomocou tohto postupu nastavte všetky parametre a stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie.

Poznámka: Ak sa nameraný pulz (± 5) nachádza nad alebo pod cieľovou tepovou frekvenciou, prístroj automaticky prispôsobí odpor. Srdcová frekvencia sa kontroluje približne každých 15 sekúnd. Podľa nameranej frekvencie sa zvyšuje alebo znižuje odpor. Ak sa parametre pri odpočítavaní dostanú až na hodnotu "0", zariadenie pípne a výcvik sa automaticky zastaví. Ak chcete pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo START / STOP, aby ste dosiahli požadované cieľové parametre.

Program kontroly srdcovej frekvencie (P13-P15)

Existujú tri možnosti pre cieľovú srdcovú frekvenciu:

- P 13: cieľová frekvencia 60% = 60% (220 rokov)
- P 14: cieľová frekvencia 75% = 75% (220 rokov)
- P 15: cieľová frekvencia 85% = 85% (220 rokov)

Vyberte jeden z programov regulácie tepovej frekvencie stlačením tlačidla hore alebo dole a potom stlačte tlačidlo ENTER na potvrdenie Vášho výberu. Na obrazovke sa rozblíka prvý parameter "TIME", ktorý môže byť nastavený stlačením tlačidiel hore alebo dole. Stlačte tlačidlo ENTER na uloženie požadovaných hodnôt času. Teraz môžete nastaviť ďalší parameter. Pomocou tohto postupu nastavte všetky parametre a stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie.

Poznámka: Ak sa nameraný pulz (± 5) nachádza nad alebo pod cieľovou tepovou frekvenciou, prístroj automaticky prispôsobí odpor. Srdcová frekvencia sa kontroluje približne každých 15 sekúnd. Podľa nameranej frekvencie sa zvyšuje alebo znižuje odpor. Ak sa parametre pri odpočítavaní dostanú až na hodnotu "0", zariadenie pípne a výcvik sa automaticky zastaví. Ak chcete pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo ŠTART / STOP, aby Ste dosiahli požadované cieľové parametre.

Program používateľa (P16-P19)

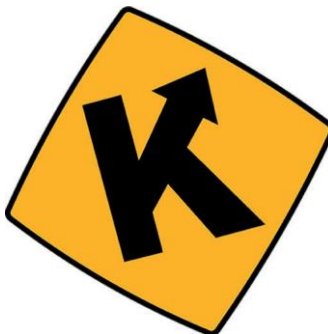
Existujú štyri používateľské programy (U1 - U4), ktoré je možné pri tréningu použiť. Tieto programy umožňujú užívateľovi nastaviť a uložiť požadované parametre, aby sa počas každého tréningu nemuseli opakovane nastavovať.

Stlačte tlačidlá HORE alebo DOLE pre výber "USER" a stlačte tlačidlo ENTER na potvrdenie výberu. Na obrazovke sa rozblíka prvý parameter "TIME", ktorý môže byť nastavený stlačením tlačidiel hore alebo dole. Stlačte tlačidlo ENTER na uloženie požadovaných hodnôt času. Teraz môžete nastaviť ďalší parameter. Pomocou tohto postupu nastavte všetky parametre a stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie.

Upozornenie: Ak sa parametre po odpočítavaní dostanú až na hodnotu "0", zariadenie pípne a tréning sa automaticky zastaví. Ak chcete pokračovať v tréningu, opäť stlačte tlačidlo ŠTART / STOP, aby Ste dosiahli požadované cieľové parametre

TRÉNING POMOCOU APLIKÁCIE KINOMAP

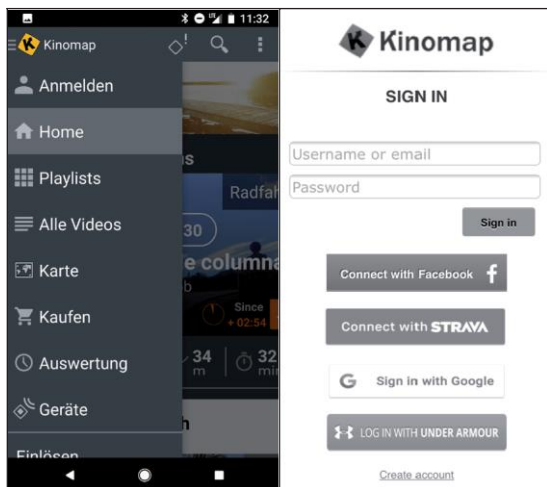
Pomocou aplikácie Kinomap môžete bežať, bicyklovať alebo pádlovať viac ako 100 000 km pohybových videozáznamov po celom svete, ktoré sú denne aktualizované samotnými používateľmi. Snažte sa udržiavať ich tempo za rovnakých podmienok, aké sú zaznamenané na video. Použite portál KINOMAP a vyberte si vlastné video v reálnom živote. Zvýšte si svoju kondíciu tým, že použijete vlastný interval v režime odporu alebo v Power-režime.



Svoje kompatibilné zariadenia môžete pripojiť priamo. Alternatívne môžete použiť aj Vašu kameru, ktorá Vám ponúka optický kadenčný, krokový alebo úderový snímač. Zapojte sa do našich hier pre viacerých hráčov a snažte sa byť prvý v cieľi.

Ako si vytvoriť účet:

Ak chcete používať službu Kinomap, musíte sa najprv pripojiť k Vášmu účtu na Kinomap. Ak Ste sa úspešne zaregistrovali, môžete začať s tréningom. Ak sa neodhlásite, pri ďalšom spustení aplikácie sa do účtu prihlásite automaticky. Ak ešte nemáte účet Kinomap, prihláste sa a získajte bezplatný účet.



Aktivačný kód:

Štandardná verzia je bezplatná a poskytuje Vám prístup k množstvu bezplatných videí a intervalových tréningov (v súčasnosti nie je k dispozícii na všetkých zariadeniach). Neskôr je potrebné si odber predplatiť, aby Ste získali prístup ku všetkým legitímnym obsahom, vrátane tisícov reálnych videí, hier pre viacerých hráčov a ďalších. Po prvom prihlásení sa aplikácia môže spýtať na aktivačný kód. Ak ho máte, zadajte ho do príslušných nastavení, čím aktivujete prihlásenie do aplikácie. Voľbu "Pridať kód aktivácie" môžete vyvolať aj neskôr.

Zadanie aktivačného kódu

Informácia k predplatnému: Službu si môžete objednať na základe mesačného alebo ročného predplatného, čím získate prístup k pokročilým funkciám. Prejdite do časti Nastavenia.

Po aktivácii sa Vaše predplatné zobrazí v časti Moje predplatné.

Spojenie s výcvikovým zariadením

Pripojte zariadenie k zariadeniu KINOMAP:

1. Prejdite do ponuky „Equipment“ ("Vybavenie").
2. Pridajte nové zariadenie pomocou tlačidla +
3. Zo zoznamu zariadení vyberte typ zariadenia (Ergometer pre klarfit Epsilon crosstrainer).
4. Vyberte značku Klarfit.
5. Vyberte model Epsilon Crosstrainer.
6. Ak bolo zariadenie zistené, stlačte tlačidlo pre potvrdenie.
7. Teraz stačí už len kliknúť na tlačidlo SAVE (uložiť)

Kamera tváre:

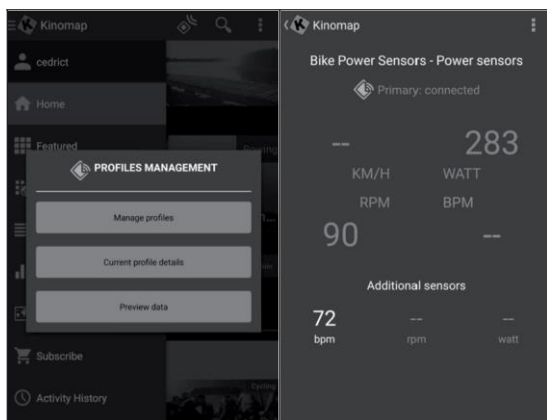
- Váš produkt Klarfit Epsilon využíva funkciu detekcie tváre od spoločnosti Kinomap na určenie frekvencie šliapania, kroku alebo úderu (smartphone alebo stolová kamera slúži ako snímač).
- Aplikácia Kinomap určuje intenzitu pohybu a vyhodnocuje ju na základe pohybu Vašej hlavy počas tréningu.

Keď začnete tréning, v pravom dolnom rohu uvidíte svoju tvár, aby Ste mohli v prípade potreby upraviť pozíciu Vášho telefónu alebo tabletu. Akonáhle bude Vaša tvár rozpoznaná, zobrazí sa palubná doska Aplikácie.

Aplikácia Vás vyzve, aby Ste odpor nastavili manuálne tak, aby zodpovedal zmene výšky.

Zobrazenie údajov:

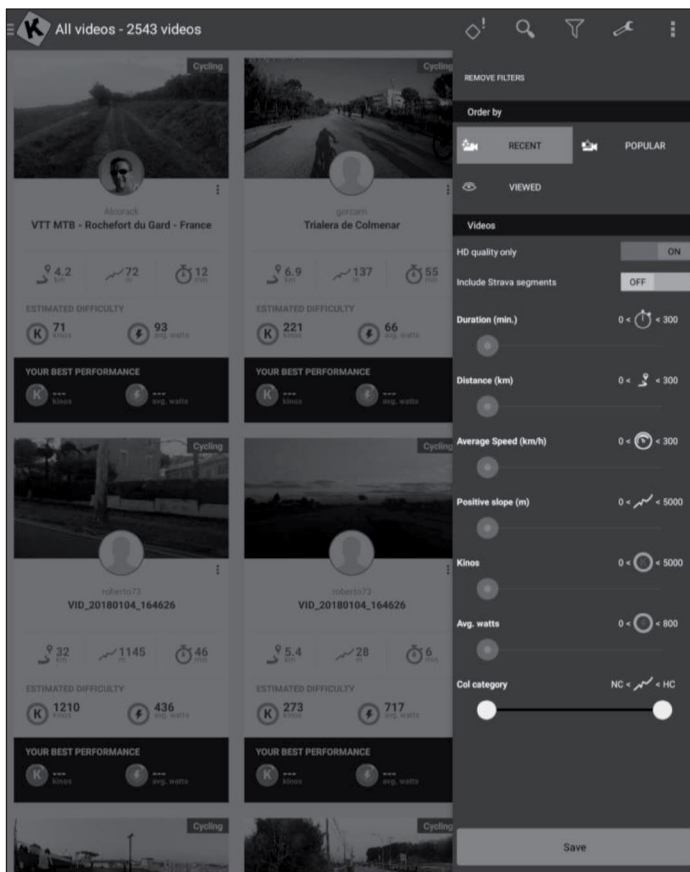
Funkcia Ukážka údajov Vám umožňuje okamžite zobrazit' údaje odoslané zariadením. Táto funkcia je obzvlášť užitočná, ak máte problémy so spustením nejakej aktivity. V súlade s konfiguráciou aplikácia získa potrebné hodnoty zo zariadenia.



Tréning

Vol'ba videa

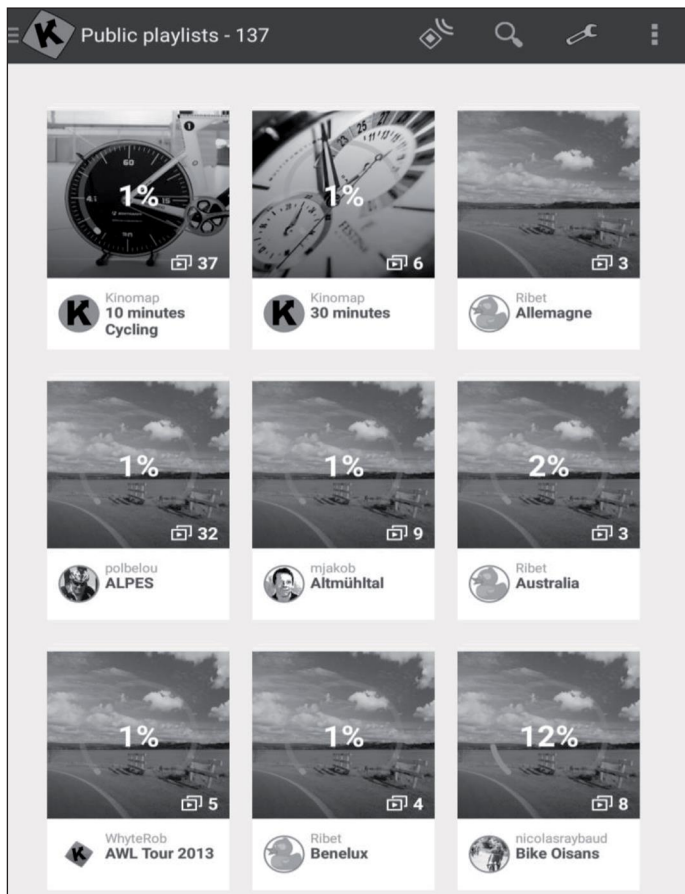
Existuje niekoľko zoznamov videí, z ktorých si môžete vybrať Vaše požadované video, na základe ktorého budete chcieť trénovať. Funkcia filtrovania zabezpečuje prístup k videám, ktoré hľadáte (najčastejšie, obľúbené, najviac zobrazené, najnovšie, trvanie, vzdialenosť, sklon ...). Pre každé video môžete vidieť relevantné informácie: meno videa, prispievateľ (ktorý poslal video), krajinu, trvanie, vzdialenosť, priemer pozitívneho stúpania, priemernú rýchlosť.



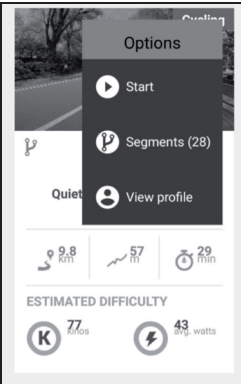
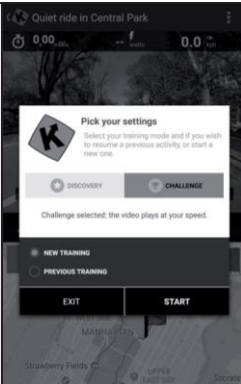
Playlists

Existuje aj mnoho playlistov vytvorených spoločnosťou Kinomap alebo samotnými používateľmi.

- Každý zoznam videí má konkrétnu tému, napríklad 30 minút na tréning alebo navštívenie krajiny.
- Svoj pokrok môžete sledovať na každom playliste alebo videu.
- V súčasnosti nemôžete svoje zoznamy videí spravovať priamo z aplikácie. Viac informácií nájdete na strane 34 tejto príručky.



Začiatok tréningu

		
Vyberte video, na základe ktorého chcete trénovať.	Vyberte režim, v ktorom chcete cvičiť.	Pre začatie tréningu stačí začať šliapať na prístroji.

Režim Discovery a Challenge (objavovanie a výzva)

Režim výzva:

Video sa bude prehrávať vlastným tempom, aby Ste dosiahli rovnakú výkonnosť ako tvorca videa. Ak nie Ste dosť rýchly, video spomalí rýchlosť snímok. S dobrým výkonom môže byť snímková frekvencia zvýšená na dvojnásobok pôvodnej rýchlosti. Použite tento režim, aby Ste sa podieľali na výzvach, ako sú napríklad Indoor Challenges, a aby Ste svoje výsledky s celkovými súradnicami a mapami Vašej virtuálnej jazdy mohli exportovať na stránky tretích strán, ako je napríklad Strava.

Režim objavovanie:

Video bude zobrazované pri pôvodnej rýchlosti a pozastaví sa, keď dosiahnete rýchlosť 0. Bez ohľadu na Váš výkon sa rýchlosť prehrávania snímok nezmení. Ale stále budete vidieť, či podávate dobrý výkon, a to tak, že si pozriete Vašu nameranú energetickú výkonnosť. Upozorňujeme, že export na stránky tretích strán, ako je napríklad Strava, je obmedzený len na export údajov wattov, kadencie a tepovej frekvencie, ale nezobrazuje súradnice alebo mapu.



Pick your settings

Select your training mode and if you wish to resume a previous activity, or start a new one.

 DISCOVERY

 CHALLENGE

Challenge selected: the video plays at your speed.

☒ NEW TRAINING

☐ PREVIOUS TRAINING

EXIT

START

Zobrazenie údajov o tréningu

V hornej časti obrazovky sa zobrazia príslušné informácie:

- Trvanie tréningu,
- Okamžité vytvorená elektrina,
- Okamžitá rýchlosť,
- Vašu srdcovú frekvenciu (len v prípade, že pripojíte aj externý merač tepu alebo ak je Vaše zariadenie takýmto meračom už vybavené),
- Bezprostredná kadencia,
- Vzdialenosť.



Vaša pozícia na mape bude synchronizovaná s videom.

Abcissa: výška v metroch

Ordinate: vzdialenosť v KM im Challenge-režime.

Duration: trvanie v sekundách v Discovery-režime.

Nastavenie odporu / prevodov:

Ak použijete rýchlostný / krokový alebo optický senzor, na obrazovke nájdete pokyny na nastavenie odporu podľa výškového profilu (výška).

Ukončenie tréningu

Ak chcete tréning pozastaviť alebo úplne ukončiť, stačí, ak prestanete šliapať alebo môžete použiť tlačidlo pre pozastavenie. Kliknutím na tlačidlo Pokračovať budete pokračovať v nedokončenom tréningu. Ak chcete aktivitu zastaviť, stačí potvrdiť kliknutím na tlačidlo Uložiť a ukončiť.

Profil tréningu

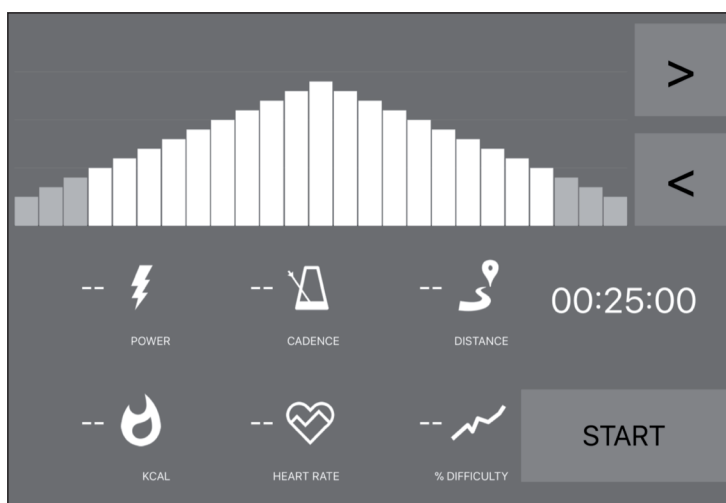


Profil tréningu je formou tréningu, ktorá zahŕňa sériu tréningov s nízkou a s vysokou intenzitou a s dobami odpočinku alebo prestávky. Rôzna intenzita námahy pomáha trénovať Váš srdcový sval, ponúka Vám kardiovaskulárne cvičenie, zvyšuje aeróbnu kapacitu a umožňuje Vám dlhý a / alebo intenzívny tréning.

Profil tréningu zatiaľ nie je k dispozícii pre všetky zariadenia. Jej dostupnosť pre Vaše zariadenie môžete ľahko skontrolovať v hlavnom menu: ak vidíte ponuku profil tréningu, znamená to, že táto funkcia je k dispozícii pre Vaše zariadenie. V závislosti od Vášho zariadenia si môžete vybrať medzi dvoma režimami.

Resistance (Odolnosť): Vy si definujete požadovanú úroveň odporu a my odošleme zariadeniu pokyny na cvičenie bez ohľadu na vyrobenú energiu.

Target power (Cieľový výkon): Vy si definujete cieľový výkon a odpor sa automaticky zmení, aby tento výkon vygeneroval.



- Ak vidíte oranžovú čiaru, znamená to, že Ste blízko Vášho cieľa.
- Obrátená oranžová čiara znamená, že sa pohybujete od určeného cieľa (V takom prípade zvýšte alebo znížte cieľový výkon).
- Stačí si vybrať čas (<>) pre odpočítavanie a začiatok tréningu.
- Po spustení aktivity môžete zvýšiť alebo znížiť cieľový výkon alebo odpor podľa zvoleného režimu.

Vyhodnotenie

Denník Vášho tréningu

- Otvorte hlavnú ponuku na ľavej strane a kliknite na "Training Protocol".
- Tu si môžete prezrieť históriu minulých tréningov, vrátane názvu tréningového videa, dátumu tréningu, trvania a vzdialenosti.
- Kliknutím na konkrétny tréning získate všetky informácie.
- Môžete tiež navštíviť stránku <http://www.kinomap.com/myactivities>.
- Váš denník tréningu obsahuje mapu, súhrn a rad podrobných grafov, ktoré zobrazujú Vašu minulú rýchlosť, výkon, kadenciu a srdcovú frekvenciu. Všimnite si, že protokol tréningu je možné automaticky exportovať na rôzne platformy ako RunKeeper, Strava alebo Under Armor

	Activity History - 408	
	Profile Training 01/03/2018 at 11:05 a.m.	
:	00:00:32	93 m
:	3.5 kJ	1 sessions
		56
	Profile Training 01/03/2018 at 11:00 a.m.	
:	00:00:37	132 m
:	2.2 kJ	1 sessions
		59
	Quiet ride in Central Park 28/02/2018 at 2:49 p.m.	
:	00:00:24	71 m
:	Challenge	1 sessions
		59
	Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM 28/02/2018 at 11:26 a.m.	
:	00:01:31	392 m
:	Challenge	1 sessions
		395
	Rocheserviere => Saint Fulgent 26/02/2018 at 10:48 a.m.	
:	01:14:21	48.832 KM
:	Challenge	1 sessions
		1754
		282
	Profile Training 23/02/2018 at 12:46 p.m.	
:	00:01:25	143 m
:	0.6 kJ	1 sessions
		0
		7

Vyhľadávanie

Toto tlačidlo je vždy dostupné v pravom hornom rohu pre prehliadanie videí bez ohľadu na to, v akej ponuke sa nachádzate. Existuje niekoľko spôsobov, ako nájsť správne video:

- Môžete vyhľadávať kliknutím na tlačidlo Hľadať. Po zadaní aspoň 3 znakov sa uskutoční automatické vyhľadávanie.
- Môžete tiež vykonať geografické vyhľadávanie. V hlavnom menu zvolíte "Mapa".
- Všetky dostupné videá môžete prehliadať kliknutím na položku "Zverejnené playlisty" alebo "Všetky videá"..

Nastavenia

Nastavenia používateľa

- Prejdite do ponuky Nastavenia a nastavte používateľské údaje vrátane merných jednotiek, Vašej veľkosti, hmotnosti, dátum narodenia a pohlavie.
- Tieto informácie ovplyvňujú výpočet rýchlosti.

Externý displej

Ak chcete obrazovku zobrazit' pomocou zariadení Chromecast alebo Apple TV na Vašom televízore, postupujte podľa pokynov.

ÚDRŽBA A STAROSTLIVOSŤ

Poznámka: Tak, ako pri akomkoľvek mechanickom zariadení, ktoré má pohyblivé komponenty, aj pri tomto produkte môže dôjsť k uvoľneniu skrutiek v dôsledku častého používania. Preto Vám odporúčame ich pravidelne kontrolovať, a ak je to potrebné, opäť ich dotiahnuť vhodným kľúčom. Prístroj pravidelne čistite vlhkou handričkou, aby Ste jeho povrch umyli od potu a prachu

- Ak nebudete prístroj dlhší čas používať, vyberte batériu z ovládacieho panela.
- Prístroj pravidelne čistite čistou handričkou, aby Ste udržali jeho čistý vzhľad.
- Bezpečné používanie prístroja je možné zaručiť len vtedy, ak je pravidelne kontrolované, či nie je poškodené a / alebo opotrebované (napríklad na rukovätiach, pedáloch, sedle atď.). Je nevyhnutné, aby boli všetky poškodené časti nahradené a prístroj bol opäť použitý až po správnej oprave.
- Pravidelne kontrolujte, či sú skrutky a matice riadne dotiahnuté.
- Pohyblivé časti prístroja pravidelne mažte.
- Zvýšenú pozornosť venujte komponentom, ktoré sú obzvlášť náchylné na opotrebovanie, ako je napríklad brzdový systém, opierka na nohy atď.
- Keďže je pot veľmi agresívny, nesmie prísť do styku so smaltovanými alebo chrómovanými časťami prístroja, najmä však s počítačom. Po použití prístroj ihneď utrite. Smaltované časti je možné čistiť vlhkou špongiou. Počas čistenia sa vyhnite všetkým agresívnym alebo korozívnym čistiacim prostriedkom.
- Prístroj uchovávajte v čistom a suchom prostredí, mimo dosahu detí.

INFORMÁCIE K LIKVIDÁCII



Podľa Európskeho nariadenia odpadu 2012/19/EÚ tento symbol na výrobku alebo na jeho obale znamená, že výrobok nepatrí do domáceho odpadu. Na základe smernice by sa mal prístroj odovzdať na príslušnom zbernom mieste pre recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Zabezpečením správnej likvidácie výrobku pomôžete zabrániť možným negatívnym dopadom na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by inak mohol byť dôsledok nesprávnej likvidácie výrobku. Pre detailnejšie informácie o recyklácii tohto výrobku sa obráťte na svoj Miestny úrad alebo na odpadovú a likvidačnú službu Vašej domácnosti.

Váš produkt obsahuje baterry zahrnuté v Európskej smernici. 2006/66/EG neumožňuje vyhadzovania bateriek do komunálneho odpadu. Informujte sa o možnostiach zberu batérií. Správny zber a likvidácia batérií pomáha chrániť potenciálne negatívne následky na životné prostredie a ľudské zdravie.

